

O que fazer se o resultado do seu teste foi positivo para a COVID-19

Resumo das alterações feitas em 26 de janeiro de 2022

- Orientação de isolamento atualizada de acordo com as [orientações de isolamento e quarentena do Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Centro de Controle e Prevenção de Doenças\)](#) para o público em geral.
- Informações adicionais em [“O que fazer se o seu resultado foi positivo com o autoteste”](#).

Introdução

Caso o resultado do seu teste para a COVID-19 tenha sido positivo, você pode ajudar a impedir a disseminação do vírus. Basta seguir as orientações abaixo.

- Alunos e funcionários das escolas do jardim de infância ao ensino médio devem seguir os [Requisitos para escolas do jardim de infância ao ensino médio](#).
- As pessoas que trabalham ou se encontram em uma unidade de assistência médica devem seguir as orientações do CDC, [Orientações provisórias para a gestão dos funcionários da área da saúde que foram infectados ou expostos à SARS-Cov-2](#), e as [Recomendações provisórias de prevenção e controle de infecções do CDC para funcionários da área da saúde durante a pandemia do coronavírus 2019 \(COVID-19\)](#).

Isolamento domiciliar

As pessoas que testarem positivo para COVID-19 ou aqueles que apresentarem sintomas da doença e estiverem aguardando o resultado do teste devem ir para casa e fazer isolamento. **Você deve fazer o isolamento independentemente do seu status de vacinação.** Não vá ao trabalho, à escola ou a áreas públicas. Evite usar transporte público, compartilhado ou táxis. Peça a outras pessoas que façam compras de mercado por você ou use o serviço de entrega.

Na medida do possível, mantenha-se em isolamento em um cômodo específico, longe das outras pessoas e use um banheiro separado, se houver. Use uma [máscara bem ajustada ao seu rosto](#) caso você tenha necessidade de estar em um local com outras pessoas.

Fique em casa e saia apenas para receber atendimento médico. Ligue antes de ir ao médico. Informe o médico que você está com COVID-19 ou que fez o teste para COVID-19. [Participe da entrevista sobre saúde pública](#).

Por quanto tempo preciso ficar em isolamento?

A duração do seu isolamento dependerá de alguns fatores, como: se você pode usar uma máscara bem ajustada ao rosto, se está com sintomas graves da COVID-19, se tem um sistema imunológico enfraquecido e se vive ou trabalha em um ambiente de convivência comunitária. Veja qual das opções abaixo se aplica a você.

Se você **pode** usar uma máscara bem ajustada ao rosto quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público:

Se o resultado do seu teste foi positivo para COVID-19 e você apresentou [sintomas](#), faça isolamento por pelo menos **cinco dias** após o início desses sintomas. Veja abaixo como [calcular o tempo de isolamento de cinco dias](#). Após completar cinco dias de isolamento, você pode sair de casa se:

- você apresentar melhora de seus sintomas cinco dias após o início do seu isolamento;
- você não teve febre nas últimas 24 horas sem uso de medicamentos antitérmicos; e
- você continuar com o uso constante de uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) por mais cinco dias quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público.

Se você ainda estiver com febre por um período de 24 horas sem uso de medicamentos antitérmicos ou se não apresentar melhora de seus outros sintomas após os cinco dias de isolamento, espere para sair de casa.

Se o resultado de seu teste for positivo para COVID-19, mas você não apresentou nenhum [sintoma](#), faça o isolamento por pelo menos **cinco dias** após obter esse resultado. Veja abaixo como [calcular o tempo de isolamento de cinco dias](#). Após completar cinco dias de isolamento, você pode sair de casa se:

- não tiver desenvolvido sintomas; e
- você continuar com o uso constante de uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) por mais cinco dias quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público.

Caso você desenvolva sintomas depois do teste positivo, comece o isolamento de cinco dias novamente após obter esse resultado. Se você apresentou sintomas, siga as recomendações acima antes de interromper o seu isolamento.

O uso constante da máscara significa que você deve usar uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) sempre que estiver perto de outros indivíduos, dentro ou fora de casa, bem como não se envolver em atividades com outras pessoas que impossibilitam o uso da máscara, como dormir, comer ou nadar. Não é permitido usar nenhum tipo de alternativa para substituir a máscara, como um protetor facial com pano, durante esses cinco dias adicionais de uso obrigatório da máscara.

Caso uma pessoa queira e possa fazer o teste, o melhor método é usar um [teste de antígeno](#)¹ no final do período de isolamento de cinco dias. Colete a amostra do teste somente se você não tiver febre por 24 horas sem fazer uso de medicamentos antitérmicos e se apresentar melhora dos outros sintomas (a perda de paladar e olfato pode persistir por semanas ou meses após a recuperação, mas não significa que o isolamento deve ser prolongado). Se o resultado do seu teste for positivo, permaneça em isolamento até o décimo dia. Se o resultado do seu teste for negativo, você poderá sair do isolamento, mas continue usando uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) até o décimo dia quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público. Siga as recomendações adicionais para uso de máscara e restrições de [viagem](#).

¹Conforme observado nos [rótulos dos testes de antígeno autorizados sem necessidade de prescrição médica](#) (somente em inglês): os resultados negativos devem ser considerados como prováveis. Os resultados negativos não excluem a probabilidade de infecção por SARS-Cov-2 e não devem ser utilizados como a única base para tomar decisões em relação ao tratamento ou à gestão de pacientes, incluindo decisões para controle da infecção. Para obter um resultado mais preciso, os testes de antígeno devem ser realizados duas vezes em um período de três dias, com pelo menos 24 horas e não mais de 48 horas entre eles.

Esta é uma orientação adicional para os 10 dias após o desenvolvimento dos sintomas (ou após o resultado positivo, caso você não tenha desenvolvido sintomas):

- Durante os 10 dias, evite ficar próximo de pessoas [imunossuprimidas ou com alto risco de desenvolver a forma grave da doença](#) e não vá a unidades de assistência médica (incluindo lares de idosos) e outros ambientes de alto risco.
- Durante esses 10 dias, não [viaje](#).
- Durante os 10 dias, não vá a lugares em que você não pode usar máscaras, como restaurantes e algumas academias, e evite comer perto de outras pessoas em casa e no trabalho.

Caso você [não possa](#) usar uma máscara bem ajustada ao rosto quando estiver perto de outras pessoas em casa e em público:

Se o resultado do teste foi positivo para COVID-19 e você apresentou sintomas, poderá interromper o isolamento domiciliar depois de **10 dias** do início dos sintomas se:

- você não teve febre nas últimas 24 horas sem uso de medicamentos antitérmicos; e
- você apresentou melhora dos sintomas.

Se você ainda estiver com febre por um período de 24 horas sem uso de medicamentos antitérmicos ou se não apresentar melhora de seus outros sintomas após 10 dias de isolamento, espere para sair de casa.

Se o resultado do teste foi positivo para COVID-19, mas você não apresentou nenhum sintoma, poderá interromper o isolamento domiciliar **10 dias** depois de obter esse resultado se:

- não tiver desenvolvido sintomas.

Caso você desenvolva sintomas depois do teste positivo, comece o isolamento de 10 dias novamente após obter esse resultado. Se você apresentou sintomas, siga as recomendações acima antes de interromper o seu isolamento.

Caso você esteja com sintomas graves da COVID-19 ou tenha um sistema imunológico enfraquecido:

É possível que as pessoas que estiverem com sintomas graves de COVID-19 (incluindo aquelas que foram hospitalizadas ou necessitaram de cuidados intensivos ou ventilação mecânica) e as pessoas com [sistemas imunológicos comprometidos](#) tenham que fazer o isolamento domiciliar por mais tempo. Também é possível que elas tenham que fazer um [teste de detecção de vírus](#) para determinar quando poderão voltar a frequentar ambientes com outras pessoas. O CDC recomenda um período de isolamento de pelo menos 10 a 20 dias para pessoas que apresentaram sintomas graves da COVID-19 e para pessoas com [sistemas imunológicos enfraquecidos](#). Consulte o seu provedor de assistência médica para saber quando você poderá voltar a frequentar ambientes com outras pessoas.

Caso você tenha que residir ou trabalhar em um desses ambientes de convivência comunitária:

As pessoas que moram ou trabalham em um dos seguintes ambientes de convivência comunitária devem seguir as recomendações de isolamento conforme descrito abaixo.

- Centro de detenção ou reformatório;
- Abrigos ou alojamentos provisórios;
- Ambiente marítimo comercial (por exemplo, navios de pesca comercial, cargueiros, navios de cruzeiro);

- Ambientes com aglomeração de pessoas, nos quais o distanciamento físico é impossível devido à natureza do trabalho, como depósitos, fábricas e locais em que ocorre o acondicionamento de alimentos e o processamento de carne;
- Alojamento para trabalhadores temporários.

Se o resultado do teste foi positivo para COVID-19 e você apresentou sintomas, poderá interromper o isolamento e voltar ao ambiente de convivência comunitária **10 dias** após o início dos sintomas se:

- você não teve febre nas últimas 24 horas sem uso de medicamentos antitérmicos; e
- você apresentou melhora dos sintomas.

Se você trabalha, mas não mora no ambiente de convivência comunitária, não vá para o local de trabalho por um total de 10 dias. Em casa, siga a orientação acima para um isolamento domiciliar de menor duração, caso possa usar uma [máscara bem ajustada ao rosto](#).

Se o resultado do teste foi positivo para COVID-19, mas você não apresentou nenhum sintoma, poderá interromper o isolamento e voltar ao ambiente de convivência comunitária **10 dias** depois de obter esse resultado positivo se:

- não tiver desenvolvido sintomas.

Caso você desenvolva sintomas depois do teste positivo, comece o isolamento de 10 dias novamente após obter o resultado e antes de retornar a esse ambiente. Se você apresentou sintomas, siga as recomendações acima antes de interromper o seu isolamento. Se você trabalha, mas não mora no ambiente de convivência comunitária, não vá para o local de trabalho por um total de 10 dias. Em casa, siga a orientação acima para um isolamento domiciliar de menor duração, caso possa usar uma [máscara bem ajustada ao rosto](#).

Durante os períodos de grande escassez de funcionários, os reformatórios, centros de detenção, abrigos, alojamentos provisórios e locais de trabalho com infraestrutura crítica podem considerar reduzir o tempo de isolamento dos colaboradores para garantir a continuidade das operações. A decisão de reduzir o tempo de isolamento nestes ambientes deve ser tomada após consulta com a autoridade sanitária local.

O potencial de contágio e a possibilidade de expor outras pessoas à doença ocorre em que momento?

Uma pessoa com COVID-19 pode espalhar o vírus para outros indivíduos dois dias antes de desenvolver sintomas (ou dois dias antes da data do teste positivo, caso não apresente sintomas) ou até 10 dias depois de ter sintomas (ou 10 dias após a data do teste positivo, caso não apresente sintomas).

Se uma pessoa com COVID-19 fizer o isolamento por cinco dias, além do uso constante de máscara por mais cinco dias após esse isolamento devido à melhora ou ao desaparecimento dos seus sintomas no 5º dia, as pessoas expostas ao indivíduo contaminado entre o 6º e 10º dia não serão consideradas contatos próximos, desde que a pessoa use uma [máscara bem ajustada ao rosto](#). Se a pessoa não estiver usando uma máscara bem ajustada ao rosto, as pessoas expostas a ela entre o 6º e 10º dia serão consideradas contatos próximos.

Como eu calculo o meu período de isolamento de 5 ou 10 dias?

Se você apresentar sintomas, o primeiro dia do aparecimento deles é considerado como o dia 0. O dia 1 é o primeiro dia completo após o desenvolvimento dos sintomas.

Se você não apresentou nenhum sintoma, o dia 0 é a data do teste positivo (o dia em que você recebeu o resultado positivo). O dia 1 é o primeiro dia completo depois que a amostra do teste positivo foi coletada.

O que fazer durante o isolamento

- **Monitore os sintomas.** Procure atendimento médico imediatamente se os seus sintomas piorarem. Se você tiver uma emergência médica e precisar ligar para o 911, informe à equipe de atendimento que você está com sintomas de COVID-19. Se possível, use máscara antes da chegada do serviço de emergência.
- **Fique distante de outras pessoas**, inclusive aquelas que moram com você, e de animais domésticos, na medida do possível. Fique em um quarto separado e use um banheiro pessoal, se possível. Se você precisar cuidar de uma pessoa da família ou de um animal, use máscara e lave as mãos antes e depois de interagir com eles. Mais informações sobre [COVID-19 e animais](#) estão disponíveis neste link.
- **Use uma [máscara bem ajustada ao rosto](#)** quando estiver perto de outras pessoas e antes de entrar em um consultório médico. Caso você não possa usar uma máscara bem ajustada ao rosto, as pessoas da sua casa não deverão permanecer no mesmo ambiente que você e, se precisarem entrar em seu quarto, deverão usar uma máscara bem ajustada ou um respirador caseiro.
- **Tome providências para [melhorar a ventilação da casa](#)**, se possível.
- **Não compartilhe itens pessoais**, incluindo pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas ou roupas de cama, com as pessoas ou animais de estimação de sua casa.

Participe da entrevista sobre saúde pública

Um entrevistador da área de saúde pública entrará em contato com você caso o resultado de seu teste seja positivo para a COVID-19. O contato é geralmente feito por telefone. O entrevistador o ajudará a entender o que deve ser feito a seguir e o tipo de suporte que está disponível. O entrevistador solicitará o nome e as informações de contato das pessoas com as quais você teve contato próximo recentemente para notificá-las sobre a exposição. Essas informações são solicitadas para que seja possível notificar as pessoas que talvez tenham sido expostas. O entrevistador não mencionará seu nome aos seus contatos próximos.

Caso o resultado do autoteste tenha sido positivo

Para obter mais informações, consulte as [Orientações provisórias de autoteste para detecção de SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#).

Qual é a diferença entre isolamento e quarentena?

- **Isolamento** é o que deve ser feito quando você apresenta sintomas de COVID-19, quando está aguardando o resultado de um teste ou se já tiver um resultado de teste positivo para a COVID-19. Isolamento significa ficar em casa e longe de outras pessoas (incluindo aquelas que moram na mesma residência que você) durante o [período](#) recomendado para evitar a disseminação da doença.
- **Quarentena** é o que deve ser feito caso você tenha sido exposto à COVID-19. Quarentena significa ficar em casa e longe de outras pessoas durante o [período](#) recomendado, caso você tenha sido contaminado com o vírus e esteja na fase de contágio. A quarentena se torna necessária ao receber um resultado positivo para a COVID-19 ou desenvolver os sintomas da doença.

Mais informações e recursos sobre a COVID-19

Caso você não tenha acesso a um médico ou à assistência médica: vários locais oferecem testes gratuitos ou de baixo custo, independentemente do status de imigração. Consulte as [Perguntas frequentes sobre o teste do Department of Health](#) ou ligue para a [Linha direta de informações sobre a COVID-19 do WA State](#). Ligue para 1-800-525-0127 e pressione #. O atendimento está disponível em diferentes idiomas.

Mantenha-se atualizado sobre a [situação atual relacionada à COVID-19 no estado de Washington](#), as [declarações do governador Inslee](#), os [sintomas](#) (somente em inglês), [como ocorre a disseminação da doença](#) (somente em inglês) e [como e quando as pessoas devem fazer o teste](#) (somente em inglês). Consulte as [Perguntas frequentes](#) (somente em inglês) para obter mais informações.

A raça/etnia ou nacionalidade de uma pessoa não a coloca, por si só, em maior risco de contrair o vírus. No entanto, há dados que revelam que as comunidades formadas por pessoas de cor estão sendo desproporcionalmente afetadas pela COVID-19. Isso se deve aos efeitos do racismo e, em particular, do racismo estrutural, que faz com que alguns grupos tenham menos oportunidades de protegerem a si mesmos e às suas comunidades. [A estigmatização não ajudará a combater a doença](#) (somente em inglês). Compartilhe somente informações precisas para evitar a disseminação de boatos e informações incorretas.

- [Informações do WA State Department of Health sobre o surto do novo coronavírus 2019 \(COVID-19\)](#) (somente em inglês)
- [Resposta do WA State em relação ao coronavírus \(COVID-19\)](#)
- [Encontre o seu distrito ou departamento de saúde local](#) (somente em inglês)
- [Site do CDC sobre o coronavírus \(COVID-19\)](#)
- [Recursos para minimizar a estigmatização](#) (somente em inglês)

Ainda tem dúvidas sobre a COVID-19? Ligue para a nossa linha direta: **1-800-525-0127**, de segunda a sexta-feira, das 6h às 22h. Ainda tem dúvidas? Ligue para a nossa linha direta de informações sobre a COVID-19: 1-800-525-0127 segunda-feira: das 6h às 22h; de terça-feira a domingo e feriados estaduais: das 6h às 18h. Para acessar os serviços de interpretação, pressione # quando a ligação for atendida e fale seu idioma. Em caso de dúvidas sobre a sua saúde, para saber como fazer o teste de detecção de COVID-19 ou para obter resultados de testes, entre em contato com a sua assistência médica.

Para solicitar este documento em outro formato, ligue para 1-800-525-0127. Pessoas com deficiência auditiva deverão ligar para 711 ([Washington Relay](#)) (somente em inglês) ou enviar um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.